# 280 kcal

Avanceret | 31 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | Bjergbestiger | 40 Sek |
| 2 |  | Sprællemænd | 45 Sek |
| | Pause | | 20 Sek |
| 3 |  | Sprællemænd | 60 Sek |
| | Pause | | 20 Sek |
| 4 |  | Mavebøjning med håndskub | 45 Sek |
| 5 |  | Bjergbestiger | 50 Sek |
| | Pause | | 20 Sek |
| 6 |  | Omvendt Crunch | 40 Sek |
| 7 |  | Jump Burpees | 35 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Pause | | | **20 Sek** |
| 8 |  | ● **Fuld vertikal crunch** | **40** Sek |
| 9 |  | ● **Sprællemænd** | **40** Sek |
| Pause | | | **20 Sek** |
| 10 |  | ● **Mavebøjning med håndstøtte** | **40** Sek |
| 11 |  | ● **Sprællemænd med berøring af tæerne** | **45** Sek |
| 12 |  | ● **Skiftevis hop** | **40** Sek |
| Pause | | | **20 Sek** |
| 13 |  | ● **Eleverede mavebøjninger** | **40** Sek |
| 14 |  | ● **Bøj og stræk** | **40** Sek |
| 15 |  | ● **Eleverede mavebøjninger** | **40** Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 |  | Bøj og stræk | 40 Sek |
| 17 |  | Skiftende belastning af mavemuskler | 40 Sek |

Pause **20 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 |  | Fuld vertikal crunch | 40 Sek |
| 19 |  | Burpees | 40 Sek |

Pause **20 Sek**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20 |  | Cykel-maveøvelse | 40 Sek |
| 21 |  | Squat | 40 Sek |
| 22 |  | Skiftevis krydsning af fødderne | 40 Sek |
| 23 |  | Fuld vertikal crunch | 40 Sek |
| 24 |  | Sprællemænd | 40 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Pause | | | 20 Sek |
| 25 |  | Jump Burpees | 40 Sek |
| 26 |  | Fuld vertikal crunch | 45 Sek |
| Pause | | | 20 Sek |
| 27 |  | Omvendt Crunch | 45 Sek |
| 28 |  | Sprællemænd | 45 Sek |
| 29 |  | Mavebøjning med krydsede arme | 45 Sek |
| 30 |  | Baldespark | 45 Sek |
| 31 |  | Bentryk | 45 Sek |
| Pause | | | 20 Sek |
| 32 |  | Bjergbestiger | 45 Sek |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33 |  | Omvendt Crunch | 45 Sek |
| 34 |  | Løbe på stedet med høje knæløft | 45 Sek |
| 35 |  | Mavebøjning med krydsede arme | 45 Sek |
| 36 |  | Sprællemænd | 45 Sek |
| 37 |  | Bentryk | 45 Sek |
| 38 |  | Baldespark | 30 Sek |
| 39 |  | Bjergbestiger | 25 Sek |

**P4P**

## Dette er træningen som PDF. I appen oplever du den fulde oplevelse.

Her har du den tekniske struktur. I appen finder du en rigere og mere dynamisk oplevelse.

**Download appen**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.